



PREGUNTAS COMUNES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Aquí tiene algunas preguntas y preocupaciones comunes relacionadas con estar más activo.

¿Quién necesita hacer actividad física?

Todos.

¿Cuál es la mejor actividad física?

Cualquier actividad que le guste y le resulte fácil hacer la mayoría de los días.

¿Con qué frecuencia debería hacer actividad física?

La mayoría de los días. Trate de hacer actividad física por lo menos 30 minutos por día, ya sea en una sola vez o en 2 ó 3 sesiones.

¿Dónde debería hacer actividad física?

Donde sea conveniente y seguro —en su casa, en su vecindario, en un gimnasio ¡o en el centro comercial!

¿Por qué debería hacer actividad física?

Se sentirá mejor. La actividad física le dará más energía y lo(a) pondrá de buen humor. El ejercicio también reduce el riesgo de desarrollar muchas enfermedades y problemas de salud.

¿Cómo empiezo?

Use la hoja de trabajo y lo que hemos hablado para crear su propio programa. Empiece despacio y preste atención a lo que su cuerpo siente.

¿Y si la actividad que hago es vigorosa?

Las actividades vigorosas son las que hacen sudar y sentir falta de aire. Algunos ejemplos son trotar, nadar y hacer deportes como básquetbol o voleibol. Este programa está orientado a la actividad moderada, pero también puede usarlo alguien que hace una actividad más vigorosa. Simplemente tenga presente que, para considerarse regular, una actividad vigorosa debería hacerse por lo menos durante 20 minutos, 3 ó más días a la semana.

La actividad física aumenta la energía y mejora el humor. El ejercicio también reduce el riesgo de desarrollar muchas enfermedades y problemas de salud.



CONSEJOS PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA

- ✓ Empiece despacio y progrese poco a poco.
- ✓ No le exija demasiado a su cuerpo. Tener una lesión es el motivo más frecuente para dejar la actividad física.
- ✓ No haga una actividad que le exija demasiada energía. Hacer un ejercicio en exceso no ayuda a estar en buen estado físico más rápido, y podría ser peligroso para usted.
- ✓ Trate de hacer su actividad en forma regular — por lo menos durante 30 minutos la mayoría de los días.
- ✓ Su programa debe tener períodos de calentamiento, actividad y enfriamiento. Esto ayudará a prevenir lesiones.
- ✓ Calentamiento: Prepare a su cuerpo para la actividad física haciendo 5 a 10 minutos de ejercicios suaves o una caminata lenta.
- ✓ Actividad: Durante la actividad, su corazón debería latir un poco más rápido y a usted debería costarle un poco respirar.
- ✓ Enfriamiento: Ayude a que su cuerpo se recupere de la actividad física haciendo 5 a 10 minutos de estiramientos o una caminata lenta.
- ✓ Beba mucha agua antes, después e incluso durante su actividad física.



Su programa debe tener períodos de calentamiento, actividad y enfriamiento. Esto ayudará a prevenir lesiones.